



献立表

令和元年度

練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	行事 他	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
					赤：血や肉、骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	
3	月	○	歯磨きコンクール	玄米ご飯 ソースチキンカツ 若布サラダ トントンガラスープ	牛乳 鶏肉 わかめ ベーコン 豚肉 真昆布 木綿豆腐	白米 玄米 米粉 薄力粉 パン粉 米油 オリーブ油 ごま油 上白糖 ごま しらたき でん粉	きゅうり にんじん たまねぎ 生姜 もやし ねぎ 小松菜	830 38.9
4	火	○	歯と口の健康週間	ハヤシライス (米粉植物油) カミカミサラダ	豚肉 豆乳 牛乳 さきいか 黄大豆	白米 玄米 米油 ザラメ 米粉 ごま油 上白糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ビューレ ピーマン もやし きゅうり	911 29.7
5	水	○	区学力調査3年	玄米ご飯 昆布和え イカ竹輪米粉の天ぷら 豚汁	牛乳 焼き竹輪いか 塩昆布 真昆布 豚肉 木綿豆腐 みみそ	白米 玄米 上白糖 米粉 でん粉 米油 じゃが芋 こんにゃく	小松菜 もやし にんじん ごぼう 大根 ねぎ	843 41.4
6	木	○	内科結核検診 修学旅行前検診3年	玄米ご飯 華風きゅうり 肉豆腐 野菜えのき碗	牛乳 豚肉 真昆布 木綿豆腐 かつお節 鶏肉	白米 玄米 米油 上白糖 しらたき でん粉 ごま油 ごま	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり さやいんげん 人参 えのきたけ 大根 ねぎ 小松菜	782 34.3
7	金	○	福祉講演会2年	玄米ご飯 三色からし和え 松風焼き味噌汁 (揚げ豆腐) 果物	牛乳 豚肉 鶏肉 みみそ かつお節 真昆布 油揚げ 木綿豆腐 わかめ	白米 玄米 パン粉 上白糖 ごま油 ごま じゃが芋	にんじん たまねぎ 椎茸 小松菜 白菜 大根 えのきたけ ねぎ 冷凍みかん	867 38.0
10	月	○	修学旅行3年 三者面談始1年	焼きカレーパン 白菜の豆乳スープ 果物	豚肉 黄大豆 豆乳 牛乳 鶏肉	ヨトノグ パン粉 米油 じゃが芋 薄力粉 パン粉	にんにく たまねぎ にんじん 白菜 小松菜 冷凍みかん	889 34.8
11	火	○	修学旅行3年	入梅 紫陽花ご飯 土佐和え 鱈フィレの香味焼き 田舎汁	黒大豆 牛乳 あじ 花かつお 豚肉 厚揚げ	白米 もち米 玄米 ごま ごま油 米油 こんにゃく じゃが芋 でん粉	梅干し みつば 生姜 にんにく たまねぎ 小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根 しめじ ねぎ	820 48.8
12	水	○	3年振替休業日	高野豆腐のミルクグラタン インディアンスパゲティ ジュリエンスープ	豚肉 高野豆腐 牛乳 クリーム サーフィンチーズ 牛乳	米油 バター 薄力粉 スパゲティハーフ	にんにく 玉葱 小松菜 人参 大根 アツカリ マッシュルーム ピーマン 切り さやいんげん	793 37.8
13	木	○	歯科検診	枝豆ジャコご飯 ジャンボツナ餃子 中華サラダ キノコのすまし汁	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 シーフ ハム 真昆布 鶏肉 木綿豆腐	白米 玄米 ごま ぎょうざの皮 マヨネーズ (卵なし) でん粉 米油 上白糖 ごま油	枝豆 生姜 ねぎ にんにく たら 大根 もやし きゅうり 椎茸 人参 えのきたけ 小松菜	782 37.1
14	金	○		ごぼうのベベロンチーノ カリカリじゃこサラダ ヨーグルトボンチ	ベーコン 牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	スパゲティハーフ オリーブ油 米油 上白糖	にんにく ごぼう パセリ きゅうり 人参 大根 みかん 缶 バイン缶	788 30.0
17	月	○	教育実習終	玄米御飯 豚キムチ わかめスープ フレッチフライドポテト	牛乳 豚肉 真昆布 わかめ 木綿豆腐	白米 玄米 米油 ごま油 上白糖 でん粉 ごま 揚げ油 じゃが芋	生姜 にんにく 玉葱 たら 人参 ねぎ えのきたけ 小松菜	861 33.5
18	火	○	三者面談終1年	深川飯 さばの利久焼き アスパラの花紫 さやえんどうの味噌汁	真昆布 あさり缶 牛乳 まさば 花かつお 油揚げ 木綿豆腐 みみそ	白米 玄米 米油 上白糖 ごま	筍 ごぼう 人参 生姜 もやし グリーンピース アスパラガス えのきたけ さやえんどう	807 44.7
19	水	○	強化研究授業1A	玄米ご飯 回鍋肉 (練馬産キャベツの日) 広東スープ 果物	牛乳 黄大豆 豚肉 八丁味噌 鶏肉 木綿豆腐	白米 玄米 米油 ごま油 上白糖 でん粉	生姜 にんにく 人参 キャベツ 椎茸 玉葱 ねぎ ピーマン 筍 チンゲンサイ 甘夏みかん	778 30.7
20	木	○	避難訓練	わかめご飯 韓国風肉じゃが キャベツのゴマ酢和え 果物	わかめ 牛乳 豚肉 花かつお	白米 玄米 米油 しらたき じゃが芋 上白糖 ごま ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース 小松菜 キャベツ 小玉すいか	820 39.4
21	金	○	メキシコ・インド料理	メキシカンバターライス タンドリーチキン ペイザンヌスープ	ウインナー 牛乳 鶏肉 ヨーグルト	白米 玄米 有塩バター 米油	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム コーン 椎茸 キャベツ 小松菜	738 32.2
24	月	○		あぶ玉丼 (油揚げ鶏卵) 冬瓜のすまし汁 キャベツコーンサラダ	油揚げ 鶏卵 牛乳 わかめ 真昆布 鶏肉	白米 玄米 上白糖 なたね油 ごま油 ごま でん粉	椎茸 人参 玉葱 キャベツ グリーンピース コーン さいたま 生姜 小松菜 とうがん	863 37.9
28	金	○	道路説明会3年 臨海学校保護者会1年	ターメリックライス 米粉カレー マセドアンサラダ	牛乳 豚肉 黄大豆	白米 玄米 米油 米粉 ザラメ オリーブ油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ 大根 きゅうり コーン うこん (ターメリック)	891 26.5

◎6月の給食費の引き落としは6/25です。前日までに貴口座の残高確認をお願いします。

◎果物は出回り状況により変わります。食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

★今月の実施回数 17回 1年17回 2年17回 3年14回



学校給食	エネルギー	マグネシウム	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
摂取基準	kcal	g	g	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
今月の平均	827	169	35.6	26.2	3.4	432	4.4	386	0.64	0.64	48	6.8
国の標準	830	120	26.9~ 41.5	18.4~ 27.6	2.5未満	450	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5

「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。 **早寝 早起 朝ごはん**